財団法人体力つくり指導協会　発行

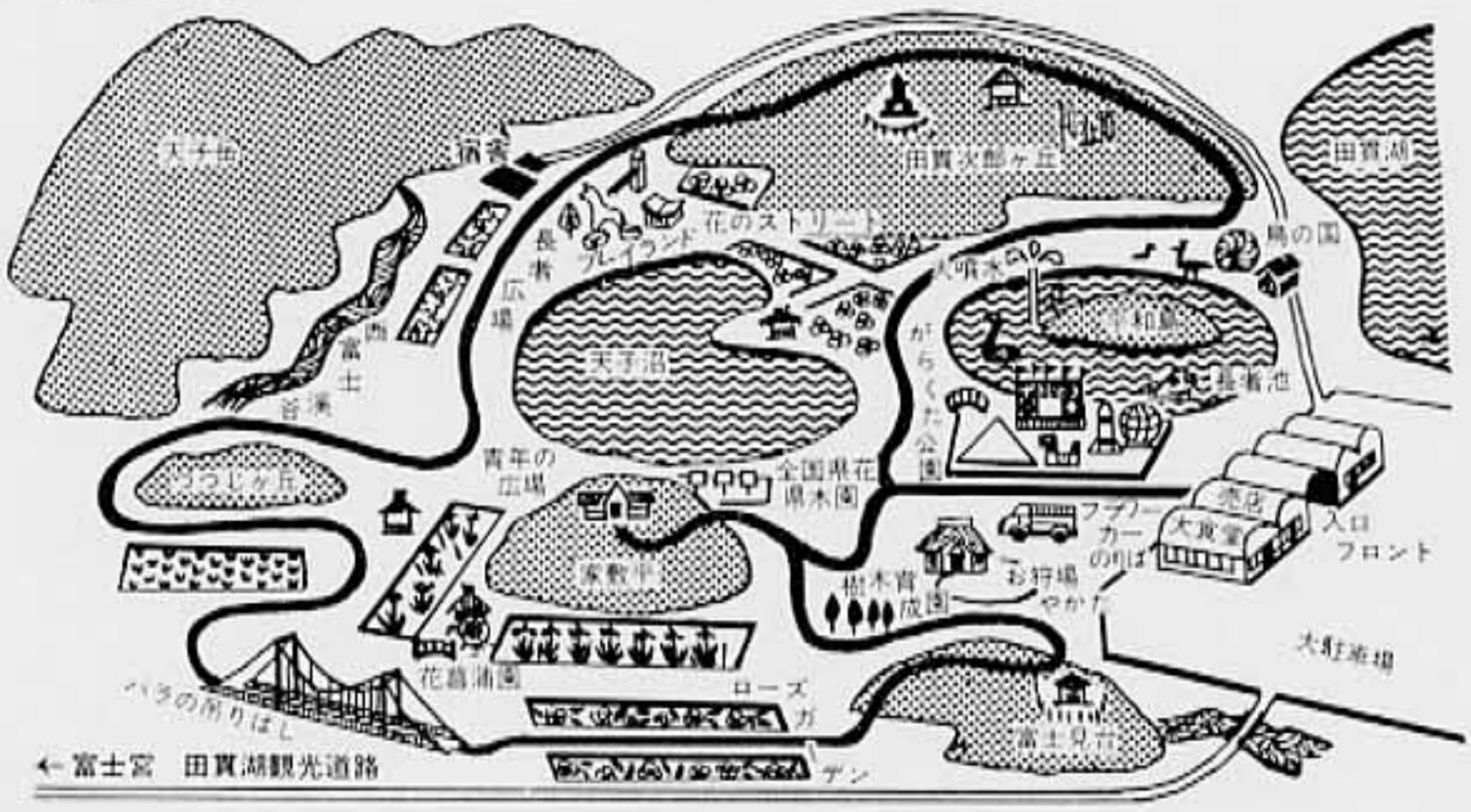
からだ

創刊号

（1970年8月）

西富士健康センター

花鳥山脈全図



御　挨　拶

会長　八　田　一　朗

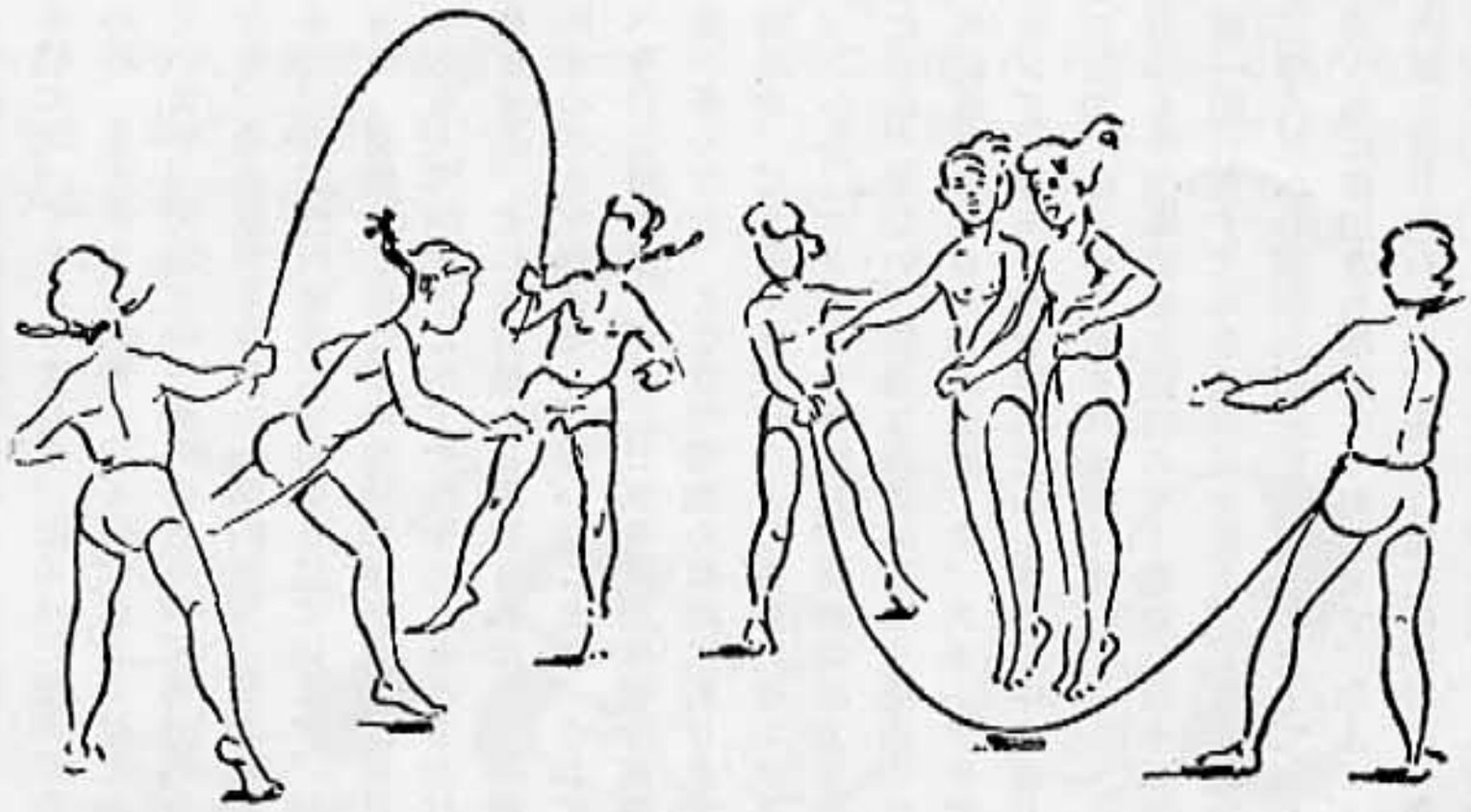
昭和40年，協会結成以来5年の歳月が過ぎましたが，その間，当協会はその目標である「運動」「栄養」「休養」の三本柱に国民の健康体力つくり運動の一翼をにないその実践，普及に微力を尽してまいりました。

御承知の如く，健康，体力つくりは運動のみでできるものではなく，それに伴う栄養の合理的な補給と適切な健康管理がほどこされなければ，真に健康で丈夫なからだをつくることはむつかしい，従って，真のからだつくりをするためには，吾々は意識的に又計画的にからだつくりの運動を実施しないとその目的は達せられない。

オリンピック選手たちは，自己のからだを最高につくりあげるためにすべて意識的，計画的にしかも長期間にわたってその実践を行っているわけであるが，しかし吾々は選手でなくても少なくともこの世に生を受けた以上，誰しも最高のコンディションで生存し，仕事に精を出せるようにしたいものです。

幸い当協会は立派な医師，大学教授，体育指導員，保健関係者などが，有機的に結合しているので，総合的なからだつくりを指導する面においては最も有用な協会であると自負している次第であります。

この度，機関誌発刊を機に今後の協会の活動が益々活潑になるように各位の御支援を切に御願い申し上げます。



日本人の体力づくりと『栄養』

徳島大学医学部　白井　伊三郎

人類が幸福な生活をして行くためには各人が健康を保全して行くために必要な環境に対する適応能力と社会生活をして行くために要請される作業能力を強化する必要がある。

しかし、これら体力要素は現在問題にされている運動能力や労働能力とも密接な関係があるので、運動能力の強化は体力の増強につながることはいうまでもない。

各種の運動や労働を行なう場合には、夫々の技術が大きな役割を演ずるが、その基礎をなす体力は単に激しい運動や労働を行なうだけで強化されるものではなく、身体の構造を新しく構成し直して行く栄養が伴わなければ却って低下する。また栄養不足の状態では激しい運動や労働を行なうこともできない。

一般に激しい運動や労働を行った場合の鍛練効果は身体の構造と機能の両面にあらわれるが、この両者は矛の表裏の如く不可分のもので時間の断面でみる時は構造が機能を決定し、連続した時間でみる時は機能が構造を決定するのが進化の原理である。

日本人が欧米人に較べて身体が小さく、幅厚育も発達していないために運動能力が量的に劣っているのは運動の質量が足りないというよりもむしろその栄養の欠陥によるところが大きい。

欧米人は発育や鍛練効果をあげるのに必要な栄養素特に脂肪、動物性蛋白質、ビタミンA及びB₂、カルシウム等を充分摂取しているので体育運動を奨励すれば運動能力は自然に向上するが、日本人は一般にこれら栄養素の摂取量が著しく少ないのでたとえ激しい運動を行っても充分な効果を期待することができないのである。したがって日本人の体力づくりはすぐできる運動やスポーツの奨励とともに栄養の改善をはかる必要がある。

文化の真の目標は科学や機械の進歩ではなく、人間自体の進歩でなければならない。人間自体の進歩とは人間生来の能力を強化し発達させることであることを考えると体力づくりに対する投資はすべてに優先さるべきものと考える。

体力つくりの『運動』について

副理事長　小野　喬

体力を向上させるためには、身体をトレーニングすることが大切な要素としてとりあげられます。頭健な体づくりのためには、運動によって、身体に負荷を与え、筋力を養い、敏しょうな動作ができるよう鍛練しなければなりません。健康管理の点からの軽体操という、ごく簡単な運動から、スポーツ活動という活発な身体活動運動までが、体力つくりのための運動としてとりあげられますので、体力つくりの運動は、非常に広範囲にわたることになります。

私達人間が、この世に初声をあげた瞬間から手足をバタバタさせ、顔をしわくちゃにしてあばれまわる動作から運動の第一歩がはじまり、老人にいたるまで生活のすべてに運動という動作が加わってくるのです。

赤ちゃんには赤ちゃん体操。幼児には幼児体操。児童には児童体操。青少年には、スポーツ活動。中年、壮年、老年にはそれぞれの年令に応じた体操、または親子体操等があり、このような種類に分けてみますと、ずいぶんと沢山の体操に区分されます。

これらをそれぞれの分野で研究し、充実させてゆくことが、私達の仕事なのであります。

『休養』について

理事長　笹原　正三

今日の我々の社会は技術革新により高度に発達し、複雑多岐になってまいりました。なるほど便利になったものの、さまざまな公害が我々の前にたちはだかって来ています。又我々の労働内容も単調で部分的なものとなり、その疲労も身体の一部的疲労と精神的な疲労が多く、人間性が極度に圧迫をうけています。しかし我々は、労働や居住などの生活環境によって疎外されつつある人間性をどこかでそれをとりもどさなければなりません。それは労働から解放された自由時間の活動に求めざるを得ません。幸いなことに、これにあてるべき自由時間は、週休二日制や夏期休暇を実施する企業が多くなり、ここ数年増加の傾向にあります。この時間を、ごろ寝やテレビなどの受動的なレクリェーションから、ストレスを解消し、明日の活力を生み出すための、楽しい、快適な身体活動を生活の中に積極的に定着化させる努力が必要です。スポーツや体操ハイキング、登山などを規則正しく生活の中にとり入れることが、体力つくりには必要です。

体力つくり指導協会主催のスキー教室も四十二年三月の第一回からすでに第八回目を終え、又夏山教室は四十三年八月から現在五回目を迎えようとしており、回を追う毎に参加者も増加しております。加えてより良い内容を盛り込むため、雄大な富士の裾野の一角にささやかではありますが、大きな夢を織りこんだ施設健康センターを建てることが出来ました。都塵を離れ緑と山と太陽と澄んだ空気の中で思い切り身体を動かす喜びを覚えた人々が一人でも多くなることを希望して止みません。

体力つくりの目的

体力つくり指導協会は公益法人として，国民の健康を増進し，その体力を増強するため，栄養，運動，休養等の総合的な施策に関する理論と実践方法について研究するとともに，広く一般国民を対象として指導を行ない，もって国民の保健と福祉の向上をはかることを目的としております。
財団法人宝くじ協会から，巡回指導バスを寄贈いただき，0才から100才までの，体力診断をおこなってきました。農漁村の主婦や子供，都会の中年男女，商店街の若者に，筋力，柔軟性，敏しょう性，心，肺機能のテスト等を測定し，それぞれの年令層の評価を与え，弱いところを矯正するように指導しております。体力診断は，健康管理上のバロメーターであり，常に自分自身の健康状態そして体力の現状を把握しておくことによって，病気の予防にも役立ってくるのであります。

体力つくりの運動が展開されたのは，東京オリンピックを観戦した当時の国務大臣の河野一郎先生が，日本人はもっと体力を増強し，スポーツにおいても，また仕事の面においても，もっと活動性が必要であり，殊に将来の日本を背負って立つ青少年の健全育成こそ最も大切なことではないかと唱えられ，総理府に国民体力つくり事業協議会を設置し，運動のスタートを切ったのであります。その後，事業も発展途上にあり，私達の法人もこの協力団体として，その事業推進に携っております。

栄養においては，厚生省栄養課の助言を得て正しい栄養の摂取をとりあげ，運動においては，スポーツ普及クラブを地域社会に設置し，スポーツの普及振興にあたり，健全なレジャーによる休養と共に三本の柱をがっちりと国民の心に浸透させることが，私達の使命なのであります。

健全なる精神は健全な身体に宿るという名言にもありますように，健全な体づくりにより，健全なる精神の涵養こそ国家に役に立つ人となり得るのであります。

これからの時代は予防医学の時代といわれております。いままでは病気になって病院通いをすることが当然のことのように考えられていたが，これからは頑健な体力を養い，病気にかからないように注意し，存分に働き，幸せに生きるようにつとめることが必要となってくるのであります。

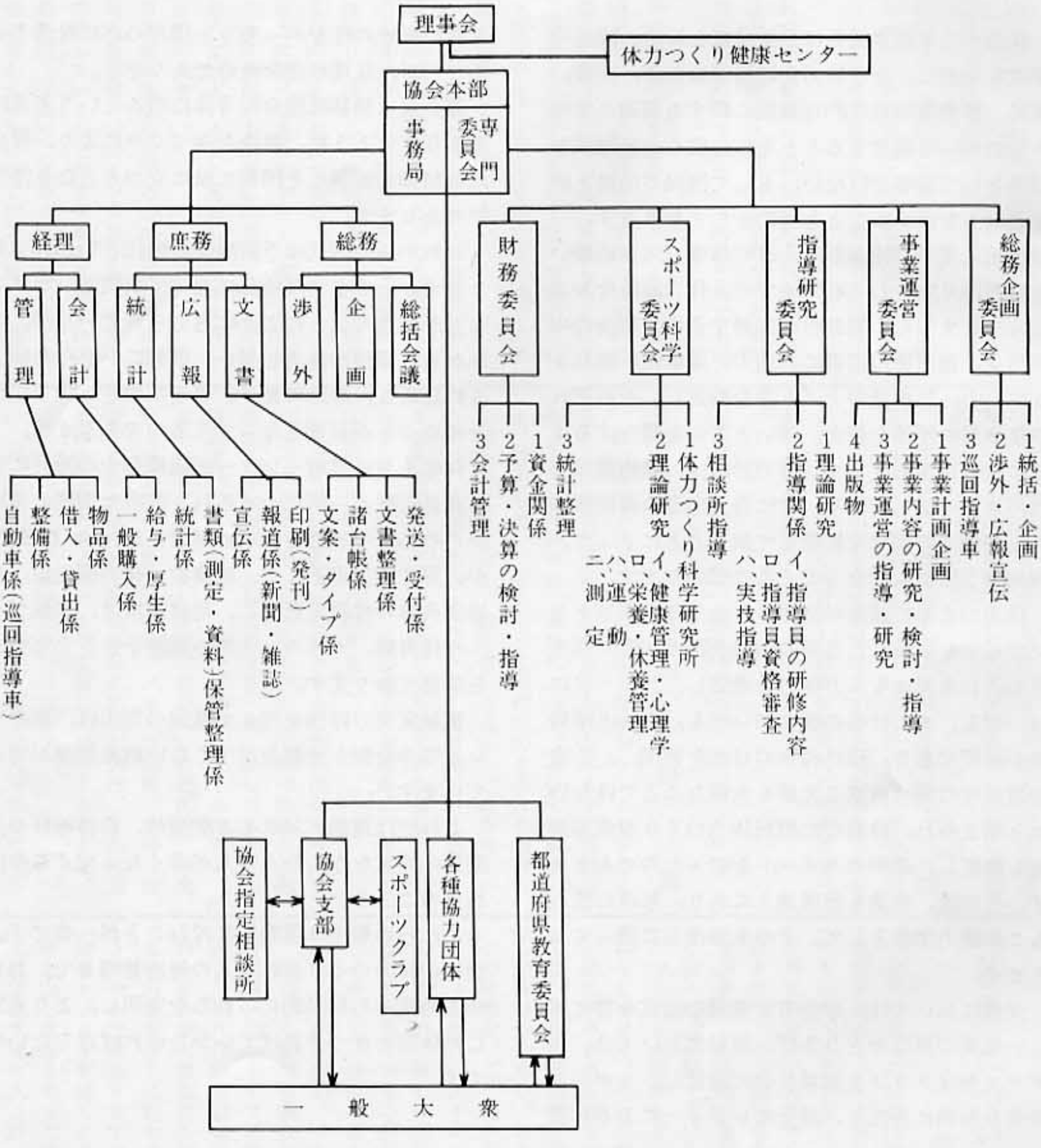
44年7月に健康センターが霊峰富士の裾野にある花鳥山脈の一隅につくられ，静寂な周囲の環境からの心身の練磨を目的に運営されておりますが，第2次工事として，診療室，体力測定室，会議研究室の建設を計画し，最終的には，水泳プールや体育館，グラウンド等の建設予定を立て完成を夢見ております。

機械文明の時代を迎えて私達の周辺は，車やテレビ等体を動かす機会がすくない娯楽設備が増えています。

これでは運動不足による肥満体，自律神経の失調等の症状をうったえる人が多くなってくるのは当然のことといえましょう。

これらの解消は運動で汗ばむことが一番です。幼児の体力つくりから老人の健康管理まで，あらゆる角度から科学的にこれらを究明し，より充実した体制をきづきあげていかなければならないのです。

(財)体力つくり指導協会の組織



体力つくり指導協会のあゆみ

昭和40年度

40. 9. 1 体力つくり指導協会設立
・国民の健康と体力の増進綜合的な体力つくりを推進していく事を目的に発足

10. 12 体力つくり指導協会事業目録及び協会規定の作成……第1回連絡会議

12. 10 騎込スポーツクラブ発足（聖学院体育館内）
総理府主催・体力つくり行事に講師として出席
・笹原理事長・小野副理事長……大阪・新潟・福井・長崎

昭和41年度

41. 6. 3 体力つくり巡回指導車「宝くじ号」の寄贈を財団法人日本宝くじ協会より受け授与式挙行

6. 19 第1回理事会
・巡回指導車の活動計画案
・全国ブロック組総計画案
・顧問要請の件

6. 27 北陸・東北地方に体力つくり巡回指導に出発

7. 15 ・宝くじ号で農・山・漁村の体力測定実施
・体力つくり運動の主旨PR

7. 26 第2回理事会
・第1回巡回指導車活動報告
・協会の財団法人化推進について
・事業計画の追加項目について

8. 28—29 第1回体力つくり指導者講習会を大阪体育大学に於て開催

9. 16 第3回理事会
・古橋広之進氏を副会長に委嘱する

9. 23 体力つくり指導協会第1回総会の開催

9. 24 母親を中心とする体力つくり運動と体力測定・兵庫県一円の一般大衆

10. 3 事業所の体力測定及び体力つくり運動の指導

11. 3 東京都内身体障害者に体力つくり講演

11. 12~13 第3回体力つくり指導者講習会を九州福岡大学に於て開催

11. 16~27 第2回中部・近畿・中国地方に体力つくり巡回指導に出発
・宝くじ号で地域青少年の体力差調査
・愛知・岐阜・奈良・大阪・兵庫・岡山・広島県

昭和42年度

42. 1. 26 体力つくり健康センター建設敷地の花鳥山脈の実地調査

3. 13 総理府所管・体力つくり国民会議の保健栄養部会加入承認される

3. 19 健康つくり推進のつどい〔厚生省・総理府主催〕に参加

3. 29~31 スキー教室開設……新潟県石打高原後楽園スキー場

4. 10 「体力つくり指導の手引」の発刊

4. 29 海外巡回指導親善訪問

5. 3 ・沖縄県民体力つくり指導のため
①講習会・講演会・座談会・模範演技会
②体力測定・体力相談
③専門指導
・台湾で体力つくり指導
台北市・台中市・高雄市
・香港で体力つくり指導

5. 30 琉球政府に体力測定器具一式寄贈す

7. 24 伊豆スポーツクラブ発会式

7. 27 総理府主催「農・漁村体力つくり推進大会」

7. 30 北海道地方に体力つくり巡回指導に出発

8. 10 ・宝くじ号に指導員・機械・器具を満載し函館市・豊浦市・室蘭市・白老町・札幌市・江別市・旭川市

8. 8 中小企業体力つくり講習会

8. 15 第1回夏季水泳教室
・千葉県勝浦市

9. 3 農・漁村体力つくり大会
・総理府主催……山形県金山町金山中学校

9. 17 東京都個人タクシー協同組合体力測定会

・体力測定と診断及び相談
9．　22　健康つくりの集い
・厚生省主催……高崎市群馬県音楽センター
10．　10　・サラリーマン・ＯＬの体力つくり教室
11．　12　第３回「勤労者体力つくり進進中央大会」

昭和43年度

43．1．　24　幼児の体力つくり研究会に小野副理事長・中西理事講師として出席
・千葉県我孫子町めぐみ幼稚園……幼稚園協議団体
2．　12　厚生省主催健康展に講師として小野喬・清子氏出席
2．　24　体力つくり県民集会の講師として小野専務理事出席
・総理府主催……和歌山県三重市
3．　1　巡回指導車「宝くじ号」贈呈式……(財)日本宝くじ協会より
・於オリンピック記念青少年スポーツセンター
3．　7　厚生省主催・全国栄養士大会に三栗多仁子指導員実技指導のため出席
3．17～20　石川県内体力つくり巡回指導「宝くじ号」で出発
・講演・実技指導・測定・栄養相談実施
・七尾市・金沢市・松任町・小松市美川町
4．　7　日本自転車振興会に小野専務理事講演
・競技者意識の昂揚について
4．　25　職場体操指導
・於三菱自動車販売ＫＫ・講師小野清子理事
4．　26　滑川市制15周年記念体力つくり推進大会
5．　7　オリンピッククラブ開設
・オリンピック記念青少年総合センター研修館内
5．　11　体力つくり石川県支部結成大会
5．　14　奈良県枚岡市婦人会体力つくり大会
・講演と体力測定・健康相談
5．　14　東京都庁衛生局業務部普及課と協同で都内・外20カ所に動く保健・体力つくり巡回指導を実施
5．　23　婦人の体操教室開設……文京区教育委員会
・日常生活と体操の講演と実技指導講師小野清子理事
9．　22　トヨタ自動車工業ＫＫ体力測定大会
10．　10　・サラリーマンとオフイスレディーの体力テスト・栄養相談
10．　20　メキシコ・オリンピック視察団出発

昭和44度年

44．1．3—5　体力つくり指導協会主催（苗場国際スキー場）第３回スキー教室開催
各スポーツクラブより100名の参加
2．15—16　第１回体力つくりスケート教室（箱根千石原スケート場）
3．15—17　第１回体力つくり指導協会主催（白樺高原国際スキー場）スキー指導者講習会。
3．27—29　第４回体力つくりスキー教室（石打後楽園スキー場）
3．29—31　第５回　〃
4．　13　横浜ボーイスカウト20周年記念体力測定 500名。
5．　3　松屋デパート屋上に於て。
サラリーマンの体力測定 400名。
5．　5　江戸川台スポーツ普及クラブ発会式
6．28—29　体力つくり指導者講習会（研修館に於て）
7．27—29　第２回体力つくり水泳教室（伊豆松崎に於て）
8．14—16　体力つくり指導協会主催。
16—18　体力つくり健康センターに於て。
18—20　夏期教室開催。
10．4．5．6　銀座，浅草，松屋デパート屋上に於いて。体力測定会開催。
11．　1　オーエヌ体力つくり教室発会式
12．25—27　第２回スキー指導者講習会（志賀高原一ノ瀬スキー場）

昭和45年度

45．1．3—5　第６回体力つくりスキー教室（苗場国際スキー場）
3．26—29　第７回体力つくりスキー教室
3．29—31　第８回　〃　（石打後楽園スキー場）

発刊によせて

体力つくり国民会議議長　古井　喜実

オリンピック東京大会はその運営において史上最高のものとして名声を得ましたが，日本国民の体力という点では，深刻な反省を与えられました。政府が国民の健康体力増強対策の総合的推進に乗り出し，また体力つくり国民会議が結成されて，体力つくり国民運動がもり上がってきたのもこのことがらの重要性が認識されてきたからにほかならないのであります。

最近体力つくりの実践活動が都道府県をはじめ全国いたるところの市町村で見聞されるようになりました。これも関係当局や指導者のみなさんの努力のたまものと思います。

この努力のつづくかぎり，いつの日かは，われわれ日本民族は，あふれるような体力と精神力，つまり生命力をもち，旺盛な創造力と向上のエネルギーに満ちた，強靭発らつたる民族になりうると信じます。

このためには，国民のひとりひとりが，すぐにもできることを，すぐはじめる意欲に燃えなくてはなりません。適度の運動と身体の鍛練，栄養と食生活の改善，平素の健康管理，公衆衛生の向上生活環境の改善など顧みればすぐにも手をつけなくてはならぬことが多いのです。

体育はもちろん，その他何でも，その普及実践には「場所」と「指導者」と「組織」の三拍子が揃わなければなりません。よい指導者の適切な指導を受け，実行力に富んだ組織が適当な場所で活動することによって成果をあげることができます。

この度体力つくり指導協会より『からだ』が発刊されたことはこの国民運動推進関係者の一人として喜びにたえません。関係者はこれを活用して，地域社会に適応した指導方法と組織つくりに邁進して下さい。

健康増進対策の今後の方向

厚生省公衆衛生局栄養課　岡　　定明

国民の健康については，従来から各種の施策が展開されてきた結果，赤痢，結核，寄生虫等の感染性疾病は激減していく反面，新らたにガン，高血圧，脳卒中，心臓病等いわゆる成人病の増加や産業の高度化，社会構造の変革に伴う公害，交通事故，精神的健康の破たん者であるいわゆる精神病の増大や農夫症やレジャー病の増加，さらには薬品の乱用や食品添加物の過剰使用による健康障害や栄養の摂取過多と運動不足による肥満児，肥満者の増加等多くの問題を残しており，かかる問題を早急に解決してゆく必要にせまられているのが現状である。しかしこのような現状を克服する対策のみでは充分でなく，さらに国民の健康の積極的な増進を図らなければ真に国民の健康は得られないと考えられる。

現に40年に内閣広報室の行った世論調査によれば，日常，健康，体力を増進したいと考えている者は約60%，実際になんらかの増進法を行なっている者は約40%，さらに，国民全体の健康体力を増進する必要があると考えている者は約70%にのぼっている。このように健康増進に関する国民の意識が高まったのは，一つにはオリンピック東京大会の影響があったと思われる。このような気運を背景として，政府は39年12月「国民の健康，体力増強対策について」閣議決定を行ない健康と体力の増進対策を強力に推進することとし，官民一体の運動が展開されることになった。

かかる運動は従来ややもすると，体力のすぐれた者が選ばれて記録を競ういわゆる競技会になりがちであるが，国民のすべてが参加し得る国民運動として展開されなければならない。それには健康，体力に関する調査研究の成果からなる総合的な国民の健康の指標の策定と，これを1970年のわが国の高度成長期に実施するにふさわしい雄大な計画がたてられるべきであろうと考える。

この度，財団法人体力つくり指導協会から機関誌「からだ」が発刊されますことは，運動，栄養休養を三位一体とした国民運動の推進に多いなる前進があるものと確信し，喜びにたえません。

論　文——健康・体力つくりの祕訣——

歩　く　効　用

東京大学医学部　助教授　石　川　利　寛

歩は運動の基本

歩くことは人間のもっとも基本的な運動である。人間は生後約1年で歩き始め，死ぬまで一生の間歩きつづける。野球やスキーは，しなくても別に人間生活に支障をきたすわけではない。しかし歩くことを除外しては人間生活はなりたたない。家庭の主婦も老人も子供も，生きて行くかぎり歩くことをやめることができない。

交通機関の発達が近代社会の原動力となってむだな時間がはぶかれ，コミュニケーションはいちじるしく拡大された。しかし，この反面，人間から歩く特権を奪い去ろうとしている。この結果，人間は運動不足となり，肥満が増加し，弱々しい体力の持ち主がはんらんする。

歩　の　特　徴

歩の特徴の第一はだれにでもできる運動だということである。

歩の特徴の第二は運動量を適当に加減できる点にある。

歩行で運動量を適当に加減できるということは，子供から老人までだれでもそれぞれの体力に応じて運動ができるということである。

歩の特徴の第三は全身運動だということで，歩行はからだの一部に負担がかかりすぎることがない。歩く運動では全身の筋肉がまんべんなくはたらき，けがといえば靴ずれくらいであろう。足腰をきたえるということばがあるが，歩は走とともに足腰をきたえる代表的な運動である。このように運動はまた心臓の強化に役立だつ。駅の階段をのぼってすぐ息が切れるのは心臓が弱った証拠，こうならないためにも，平素から歩くことは欠かせない。

歩　く　注　意

週末や休暇，休日は，だれでも時間的に余裕があるので，つとめて郊外を歩くのがよい。ハイキングや登山は気分転換をかねて，足腰や心臓を鍛えることができるので，ぜひおすすめしたい。最近ではドライブばやりであるが，1日中ドライブというのは策がなさすぎる。車で郊外へ出たらば，必ずある距離を歩くように計画しておくとよい。

歩く距離や歩行速度は，各人の体力に応じて，行なわなければならない。歩け歩け運動で子供，青年，老人がいっしょに歩いている場合があるが，あまり感心しない。若い人は距離を長く，速度をはやくしなければならない。登山のように傾斜地を歩けばいっそうよい。反対に老人はゆっくりと落ちついて歩き，あまり無理をしてはいけない。80歳で富士山に登ったなどというのは決して自慢にならない。平均して20歳台の人は1日に6キロメートルくらい歩いてほしい。30歳で5キロメートル，40歳で4キロメートル，50歳で3キロメートル，60歳で2キロメートルというのが一応のメドである。

固い道路を長時間歩くと疲れやすい。一般に舗装路よりも土路，土路よりもゴルフ場のような芝生がよい。郊外でも最近は車の往復がはげしく，せっかく歩いてもほこりとガソリンのにおいをかぐことになるので，あらかじめ歩くコースをじゅうぶん研究しておくとよい。

最近では心臓病，高血圧，糖尿病など，いわゆる成人病にかかっている人がふえて来た。こういう人が歩くことは必ずしもいけないとはいえないが，無制限に歩くのもよくない。この点ではよくかかりつけの医師に相談することが必要である。

炎天下や寒風下を歩くのも悪いことではない。高尾山や奥多摩などシーズン中はごった返しているが，シーズンオフは静かでなかなか捨てがたい味がある。しかし上記の成人病にかかっている人や老人は，真夏の炎天下や真冬の寒風下はさけた方がよい。

要するに昔は歩くことが生活の一部であったが，現在では歩くことが少なくなってきたので，通勤やレジャーなどを通じて，つとめて歩くようにすることがたいせつである。このようなことは，心がけ一つでだれにでもできるはずであってこれを実行するかどうかが，中年以後の健康を保つ鍵である。

トヨタ自動車工業（株）における体力つくり運動の現況

安全衛生公害管理室　衛生管理課長　入　谷　辰　男

労働力不足の折柄，省力化とか疾病休業半減運動とか各企業とも，何らかの施策の必要に迫られている現在，その一対策として体力つくり運動がとりあげられ，44年度より3カ年計画の下に進められている。

先づ体力つくり運動を提唱し始めた43年には，トヨタマンの体力がどの程度かを知るために，簡易体力テストを行った結果，柔軟性に乏しいことがわかった。

この体力テストは各職場とも，休憩時間に部長も課長も皆と一緒に行なわれ，人間関係の向上をねらうパーソナルタッチ運動（ＰＴ運動）の効果もあがった。体力つくり大会でも職場別に，個人的に体力のすぐれた者を表彰し，体力つくり運動のムードアップができた。これらは3カ年計画発表の前年の旗あげであったが，長期計画に基づいてその成果をあげることをねらい，初年度の44年には「トヨタマン体力つくりの基礎資料の作成，収集および指導員の育成」45年には「体力つくりに対する認識を深め，自らの発意に基づく体力つくりの実践普及に努める」を目標とした。第3年目の46年には職場内への普及浸透に留らず，「家庭の体力つくりの実践普及に努める」を目標として，家族ぐるみの体力つくり運動を進めようというわけである。

昨年の44年度は，柔軟性補強を目的としたトヨタ体操を体力つくり指導協会の協力を得て，技能員系，事務員系別に発表会がもたれ，大会や巡回指導が行なわれた。体力つくり専任指導員も協会から派遣され，指導員も7名養成され，各職場にいるレク幹事の教育過程にも，体力つくりが折り込まれ，これらの人を中心に，職場内への浸透をはかりつつある。

さて現在の体力つくりを進める上の反省と2年目の自らの発意に基づく体力つくりの実践普及に対する考え方をのべてみたい。

第1に組織であるが，初年度は所謂同志によって進められた感が強く，人事部，健康保険組合，安全衛生公害管理室が中心であった。

これではとても職場内浸透には力不足で，この外に各工場の事務的なかなめである工務課長を入れた委員会を組織し，その下部会議として体力つくりの指導員が専門的な問題を討議する会議体をつくり，これらの緊密な連繋の下に，組織的に浸透を計ろうと思っている。

専任指導員も，サーキットトレーニング場の運営指導が軌道にのりつつある現在，全社的な体力つくりの planner として，その知識技能を充分に発揮するために，体力つくり指導員会議を主宰しなければならない。

一方何を以って個人の体力つくりの認識を深めるかの問題は，短時間で正確に，わかり易い体力テストを種々の資料から解析し，体力テストによって個人的な体力の欠陥を認識させ，同時にこれを補う処方箋を作り，指導をすることが，最良策と考え，更にはこれらの機械化や体力手帳の交付なども計画中である。

啓蒙の問題にしても社内の種々の機関紙をいかに利用するかにあり，本年度は年間計画を立て，月別に何を，何に，ＰＲするかも，指導員会議で立案されるようになった。

また体力つくり補強の方法としてサーキットトレーニング場が保健センター内に作られたが，以上の様な施策が実を結んだ時始めて有効な利用が期待されるであろう。

以上の様な施策にみられる様に体力つくり運動はとかく，体育方面にのみ走りがちであるが，栄養改善，休養のあり方，健康管理など，総合的な施策としてとりあげ，これをいかに有機的に結びつけるかが今後の課題として残されている。

体力つくり運動は果てしない。然し，人のいる限り，健康の願いに通じる道ではないだろうか。

体力測定について

中西光雄

体力づくりのためには，基本となる各種の運動を実際に練習もするし，その運動が心身におよぼす影響や練習のしかたなども充分知る必要がある。しかしその効果はそれだけでは満足できないはずである。効果を充分あげるには，毎日の生活時間を再検討し，自分に必要と思われる運動を生活の中にとり入れ，より合理化された生活設計をつくることが肝心である。

そのためには，自分に現在もっとも必要な運動が何であるかを知るために，体力測定をおこない自分の弱点や是正しなければならない点を正確にキャッチすることである。そしてその自分の測定値を基準に照らしあわせてみなければならない。

現在実施されている体力測定には，いくつかの点において改善されなければならない問題を残しているが，一応次のように分けられている。

(1)体格の大きさの測定（身体検査）

身長，体重，胸囲，坐高など

(2)基礎体力の測定（体力診断テスト）

背筋力，握力，垂直とび，反復横とび，伏臥上体そらし，立位体前屈，踏み台昇降運動，

(3)運動能力の測定（運動能力テスト）

50m走，走り幅とび，ハンドボール投，けんすい（女子は斜めけんすい腕屈伸）それに選択種目として，持久走（男子1500m，女子1000m）急歩（男子1500m，女子1000m）クロール200m，200m平泳ぎ，1000mスキー平地滑走，スケート滑走（男子1500m，女子1000m）などがある。

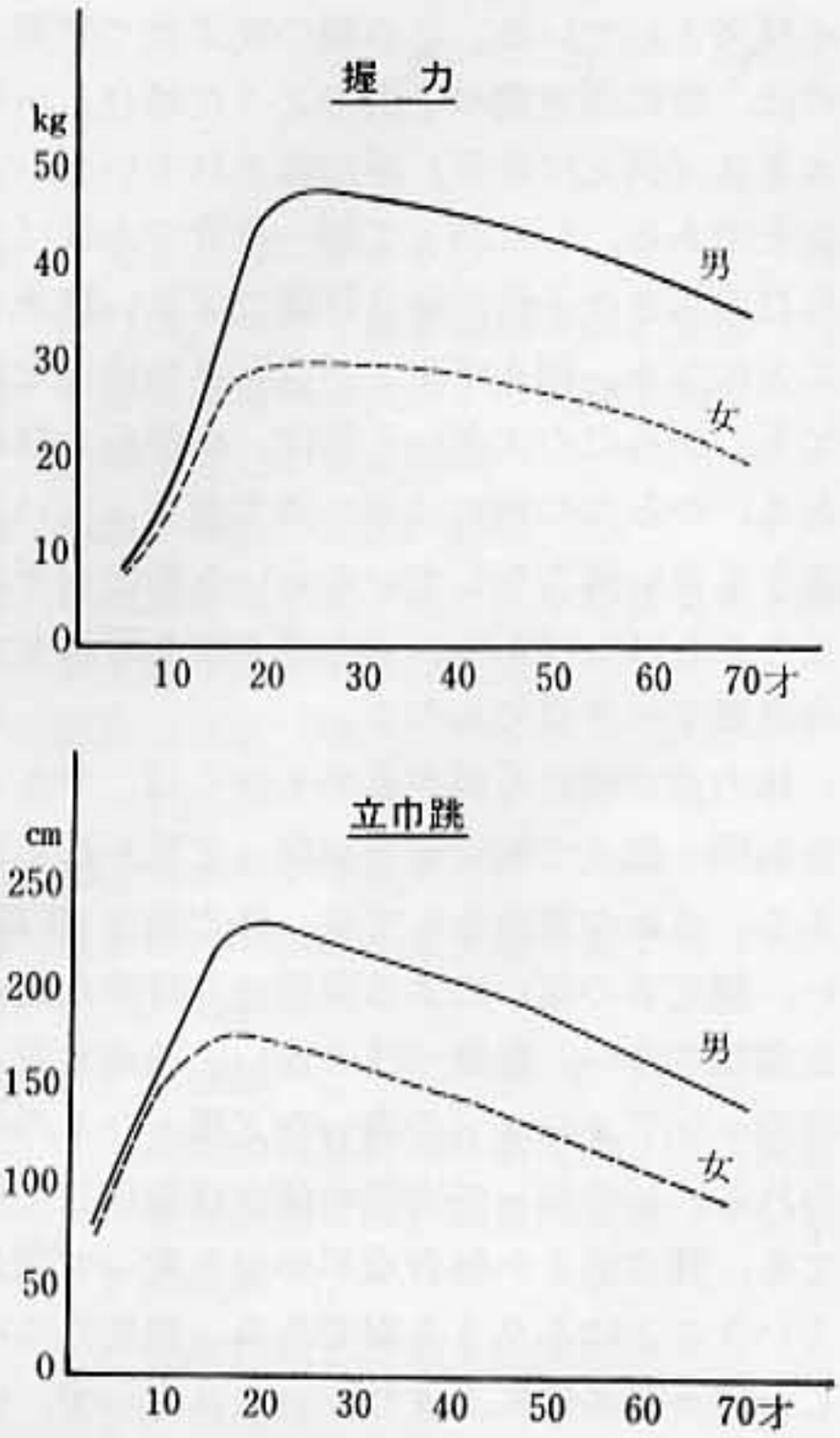
そして(2)に関しては種目別判定表や総得点の年令別判定表をみて成績の判定をくだしている。(3)については，20段階の得点表を使用し，さらに級別判定表をもって，総合点と各種目必要最低点をマークしているか否かによって，1級から5級までの級別を決めている。

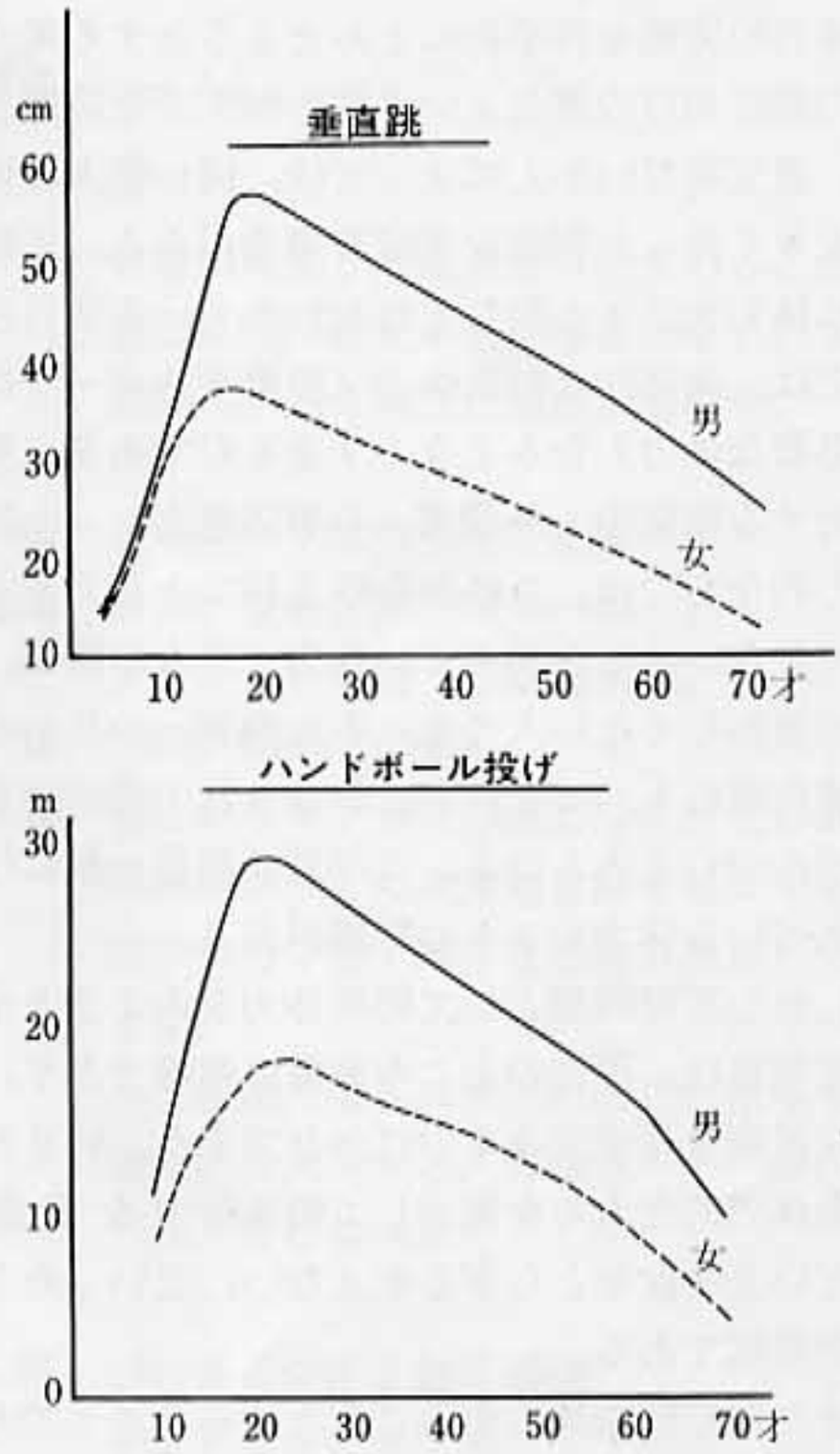
実施上の注意事項としては，テストを受ける前，その人にあった軽い準備運動を行ったり，服装も運動に適したものであるかどうか。又特別のスポーツ種目にのみ使用するスパイクシューズなどを使用してはいけない。それから健康状態が許すかぎり，1回のテスト会にまとめるか，短期間で実施することが望ましい。

体力つくり指導協会は，今日まで広く日本全国に体力テスト車を走らせて，0才から100才までの体力づくりを合言葉に，体力テストと処方及び資料の蒐集を行なってきた。その結果，多くの貴重な体験と資料をうることができた。これらの資料に他の資料を加え，科学専門委員会で目下各種測定項目について，0才から100才までの性・年令別体力基準値の作成を進めている。現在までのところほぼ全年令について基準値が判明した測定項目は次ようなものである。

1) 形態関係……身長，体重，胸囲，坐高，上腕囲，皮下脂肪厚
2) 筋力関係……握力，背筋力，屈腕力，脚力
3) パワー関係……垂直跳，立巾跳，ハンドボール投げ
4) 筋持久力関係……懸垂腕屈伸（女子は斜懸垂腕屈伸），上体おこし，腕立伏臥腕屈伸
5) 敏捷性関係……反復横とび（サイドステップテスト），全身反応時間
6) 平衡性関係……閉眼片足立ち，
7) 全身持久性関係……肺活量，1秒量，最大換気量，踏台昇降運動(ステップテスト)，急歩

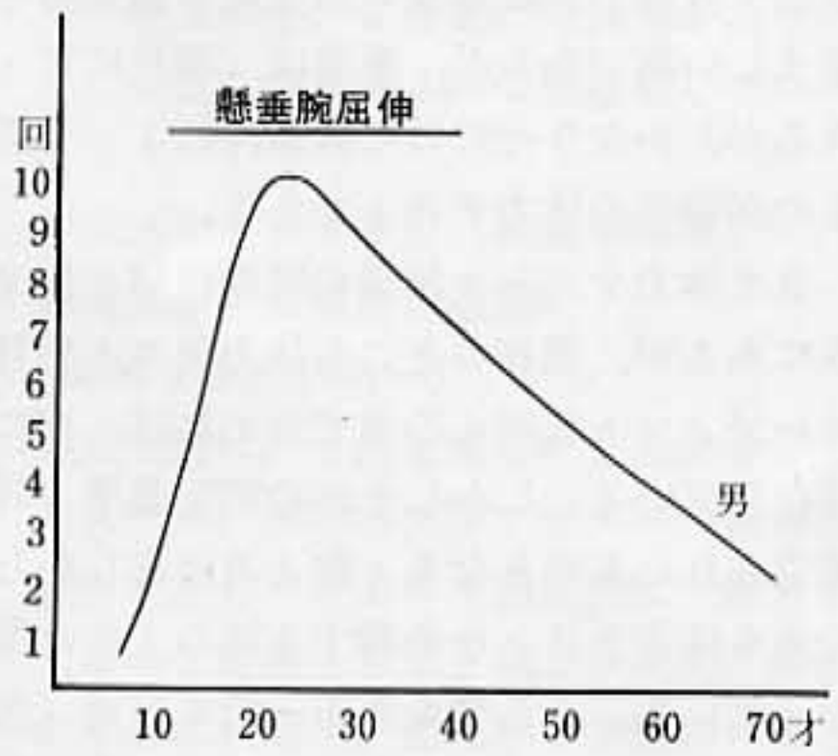
しかしこれら各テスト項目の性・年令別基準値も，時代の変遷と共に大きく変ってゆくことが考えられる。したがってその修正は，3年ないし5年に一度ぐらい実施し，常に新たな資料を求め，これに注入してゆく努力が，体力測定をより確固たるものにし，科学的な体力づくりを推進してゆくためにも必要なことである。体力つくり指導協会は今後もこの種の努力を積極的に推進してゆく計画である。

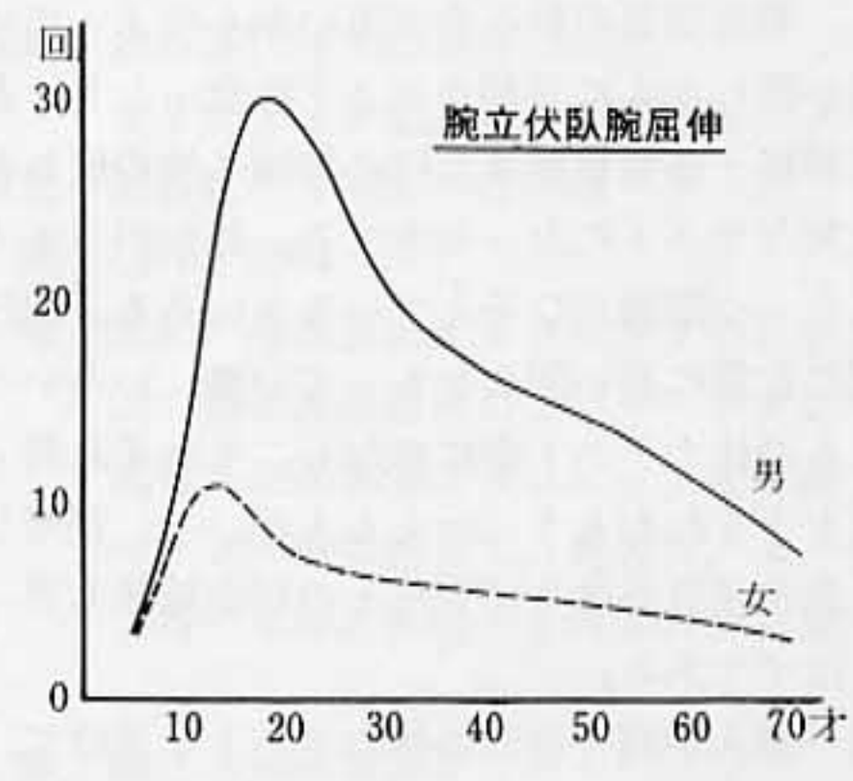

握　力
kg
50
40
30
20
10
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才

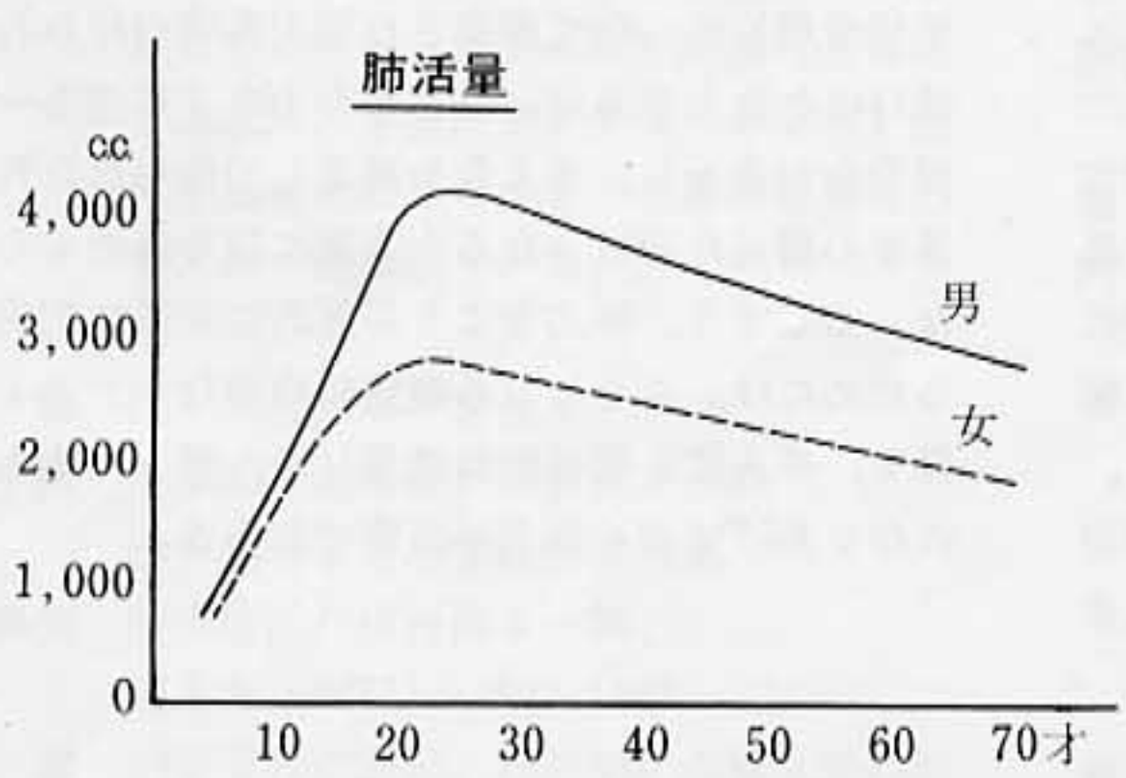

垂直跳
cm
60
50
40
30
20
10
男
女
10
20
30
40
50
60
70才

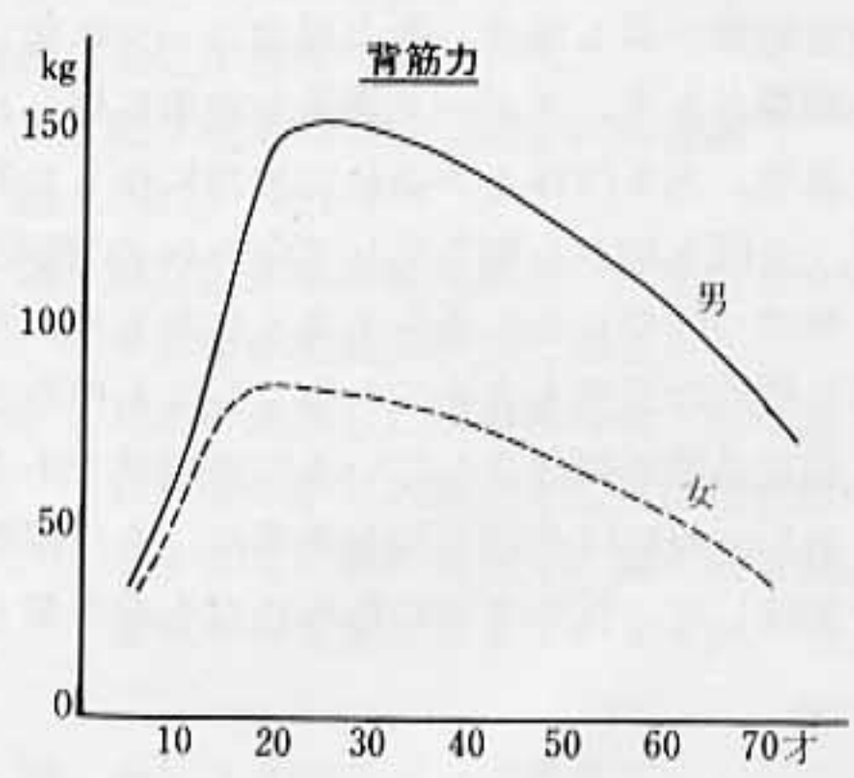
立巾跳
cm
250
200
150
100
50
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才

ハンドボール投げ
m
30
20
10
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才


懸垂腕屈伸
回
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
男
10
20
30
40
50
60
70才


腕立伏臥腕屈伸
回
30
20
10
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才


肺活量
cc
4,000
3,000
2,000
1,000
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才


背筋力
kg
150
100
50
0
男
女
10
20
30
40
50
60
70才

体力の実態を科学的にとらえようとする場合，体力測定項目の選定ということが大きな問題となる。選定項目いかんによっては，同一個人の体力が大きく違った判定を受ける場合がある。近年一般に体力テストと称して行なわれている項目の殆んどは，肉体的な行動体力（労働やスポーツに直接必要な体力）をみようとするものであり，疾病に対する抵抗力とか環境への順応性といった防衛体力的なものは，これからは正確にとらえることができない。したがって，体力テストの結果，評価が思わしくない人でも，冬に風邪一つひかず，徹夜作業にもへこたれず，かなり精力的に仕事にはげんでいる人もいる。この辺に現在一般に行なわれている体力テストの限界がある。

しかし実際問題として防衛体力をみようとする測定項目は，現在のところ非常に複雑であり，高度な技術を要求するものばかりであり，いきおい行動体力的なものを測定して防衛体力を推定するという手段をとらざるをえない，といったところが現状である。

また同じ行動体力をみようとするテストであっても，測定項目の組み合せ方いかんによっては，筋肉が優れた人に有利なテストになったり，あるいは神経・感覚機能または心肺持久性の優れた人に有利なテストになったりする。したがってそこにも今一つ問題がひそんでいるといえる。自己の体力に非常に高い関心をもっていて，いろいろなところの体力テスト会に参加し，それぞれ異った判定を下されたとうったえる人がいる。採用している測定項目が違えば当然その判定結果も異ってくるはずである。

同一個人が同一項目の体力テストを受けて，なお判定結果が異る場合，その理由の一つに判定基準の問題がある。スポーツ選手を対象に作られた判定基準，ある団体とか会社で独自に作った判定基準，全国平均から割り出して作られた判定基準，興味づけのために多少あまくしたもの，逆に到達目標的な意味も含めてからくしたものなど様々な判定基準が採用されているのが現状である。

しかし一般には全国平均を基準に，その標準偏差を加味して，性年令別に作られたものが最も多く採用されている。この種の判定表で問題となるのは，特に発育期の子供のような場合，からだの大きさ（例えば身長）が加味されていないということである。したがって同一年令であれば大体からだの大きな子供が総合評価では良い結果をうることになる。例えばアンバランスな体力をしていても，からだの大きい子供は，小がらな機敏性のある，からだの割には強い体力をもっている子供よりも良い体力をしているという判定を下されることがしばしばある。この点やはり評価をする場合考慮すべき点であろう。

体力測定項目も判定基準も全く同じであって，なお同一個人で判定結果が異って現われる場合がある。これの理由としては，体力測定器具の違い，測定者の違いによる実施法の微妙な違い，測定環境の違い，動機づけの違い，被測定者のその日のコンデイションの違いなど様々なものが考えられる。したがって実際の体力は変化していなくても，測定値とか総合点がかなり変って現われるということはありうる訳である。理想的にはそうした諸々の条件にあまり左右されないで，いつ測定しても体力が変らない以上同じ値が出ることが望ましい訳であるが，事実は（項目によって多少異るが）かなりその日の諸条件によって影響されるのが現在の体力テストである。

さて体力テストと評価の問題は切り離せない関係にあるが，現在のところ体力テスト項目は，アチーブメント式のものまで含めれば，実に無数に存在している。しかしそれの判定基準と評価法が確立されたものとなると数えるほどしかない。この点も体力テストを企画する際の大きな問題点となっている。それでもある一定年令層（例えば就学年令層）について測定され判定基準の作られた項目はかなりあるが，0才から100才に至る一般男女を対象とし，多人数を測定して作られた判定基準の備った項目となると非常に限られたものになってしまう。体力をより多面的に正確に把握するためには，こうした基礎資料の少ないテスト項目も，多人数に積極的に適用して，確固たるものに作りあげてゆく努力が必要であろう。

クラブ紹介 (アイウエオ順)

名　称　アビコスポーツクラブ
(財)体力つくり指導協会我孫子支部
所在地　千葉県東葛飾郡我孫子町我孫子36
我孫子町立中央公民館
電　話　0471—(82)　0502, 0161
内　容　毎週水曜日午後3時より6時までと土曜日午後1時より3時まで
現在会員数 100名

名　称　池上スポーツ普及クラブ
所在地　東京都大田区池上1丁目2番1号
電　話　(753) 5547
内　容　ア）体操部
実動会員数約800名で週二回（美容保健部週4回）隔日に実施している
イ）水泳部
会員数42名で週2回実施中
ウ）その他
重量挙部，柔道部，野球部があり，少数ながら週1～2回活動している

名　称　伊豆スポーツクラブ（代表平田孝）
所在地　静岡県伊豆長岡町古奈220
電　話　05594（8）0305～6
内　容　発足当時は，子供を中心にしたクラブであったが，スポーツマンホテルの体育施設を利用しているので現在では一般社会人のみを対象として夕刻より夜間，格技を中心に実施中，但し小中学校の休暇を利用してサマースクールを開催（合宿による水泳，学習，リクリェーション）団体生活を通じてのマナーと精神教育に力を入れて指導している。

名　称　江戸川台スポーツ普及クラブ
住　所　千葉県流山市江戸川台東3—11
江戸川台市立小学校内体育館
連絡先　流山市江戸川台西4—26
茂木方（0471)—(52) 4447
内　容　44年5月に発足。地区別に会員父兄の役員選出により構成運営されている。会員数280名，幼児から小学生230名，美容班50名。週1回（月曜日）実施中。

名　称　オー・エヌ体力つくり教室
所在地　〒170 豊島区南大塚3—44—11
フサカビル5階（冷暖房完備）
電　話　(984) 9565（代表）
内　容　零才から百才までの体力つくりを目標に国民祝祭日と年末年始を除く毎日午前10時半から午後7時半まで毎日実施しています。
小人数制で個人の体力に応じた指導を実施中。幼児コース，児童コース，婦人コース，青壮年コース。

名　称　(財)体力つくり指導協会
オリンピッククラブ
所在地　渋谷区代々木山谷町 346
オリンピック記念青少年総合センター内
連絡先　渋谷区代々木4—27—24
電　話　(379) 2581
内　容　世紀の祭典東京オリンピックの折世界各国の選手達が最後のトレーニングに汗を流した由緒あるオリンピック記念青少年センター内にあって，毎週火，木，土の3時～4時，6時～7時30分に実施中。

名　称　駒込スポーツクラブ
所在地　北区中里町 257
聖学院高等学校（男子）体育館
電　話　(917) 1121
内　容　設立以来順調に発展の一途をたどり44年9月頃から飽和状態にある。
15名の充実した指導陣のもとに毎週木曜日17時半から19時半まで常に体育館に入りきれない程の盛況で，遠く埼玉県，千葉県からも集って来ています。

名　称　セントラルスポーツクラブ

所在地　〒166 杉並区和田２―６―29
電　話　(381) 7220
内　容　本クラブは体操と水泳で基礎体力をつくることに特徴がある。45年１月より体操クラブがスタートし３才～50才までの会員が参加している。スイムクラブは５月16日オープン現在会員募集中で同時に美容体操も開設したので親子でも楽しめる。申込受付はスイム美容共電話（312）5948

名　称　草加スポーツクラブ
所在地　埼玉県草加市高砂２―18―21
　　草加幼稚園内
電　話　0489 (24) 2635
内　容　多くの子供達に体育の機会を与え早３年半，幼児班，児童班に分け週１回土曜日の午後１時より各々１時間行っています。草加市の中心に位置し，バックには松原団地をひかえ現在会員約60名。今後は多種類のスポーツを採り入れながら出来るだけ父兄との相談する時間を持ち，より充実して行きたい。

名　称　中延学園体力養成所
所在地　東京都品川区大井６―１―23
電　話　(784) 2131
内　容　ア）幼児体育部
　　会員数30名，週２回（月，金曜日）午後４時45分より１時間活動
　　イ）特別体操部
　　会員数約20名で体操競技を中心に週２回（月，金曜日）午後６時より１時間活動している。

名　称　春の町スポーツ普及クラブ
所在地　北九州市八幡区春の町５丁目
電　話　093―(68) 8397
内　容　場所柄事業所関係（八幡製鉄，山九運輸ライオン石鹸，スラックスウール）の体力テストを行ない，現在ボデイビル部会員120名が活動中。幼児体育，児童体育，美容保健体育の方面をＰＲ中。

名　称　三妻スポーツクラブ
所在地　茨城県水海道市三坂町1662
電　話　水海道（２）7491
内　容　当クラブは鬼怒スポーツ少年団と金子スポーツクラブからなり，スポーツ少年団は毎日曜午前中サーキットを主体に多種目トレーニングを，鬼怒スポーツクラブは毎土曜夜剣道，サーキットを主体に活動中。第３土曜はフォークダンスの会を開き，シーズンには水泳教室，スキー教室，ハイキング，歩く会がある。

名　称　幼児体育研究会
所在地　渋谷区桜丘町２番11号
　　荻野ビル５階
電　話　(462) 1733
内　容　43年10月に発足し，家族的な雰囲気のもとに個人指導を重視している。現在会員数約100名で，未就園児，幼児，小学生を対象としている。週２回練習。

名　称　新宿ヘルスジムクラブ
所在地　新宿区新宿３―22（芳泉ビル３階）
電　話　(356) 0940，(354) 0475
内　容　(ア)児童体育部
　　(イ)美容保健体操部
　　(ウ)ボデイビル部
　　（サウナ有り）

名　称　北豊島スポーツ普及クラブ
所在地　荒川区東尾久６―34―24
電　話　(895) 4490（代表）
内　容　(イ)幼児体育コース
　　(ロ)児童体育コース
　　(ハ)青少年体育コース
　　(ニ)母親体育コース
　　(ホ)美容・保健体育コース

協会ニュース

◎ミュンヘンオリンピック視察団募集

4年に一度の民族の祭典，そこには争いも利害の恩怨もありません。純粋に磨かれた身体と魂の極致が美しい，又力強い印象を見る人々に一生の想い出として焼付けます。

我々日本人にとっては三段跳びの田島直人選手水泳の前畑選手等が大活躍した懐しいベルリンオリンピック以来久しぶりのドイツ国です。美しく陽気な南ドイツ，ミュンヘンの風物を楽しみながらミュンヘンオリンピック，欧州へ行きましょう。

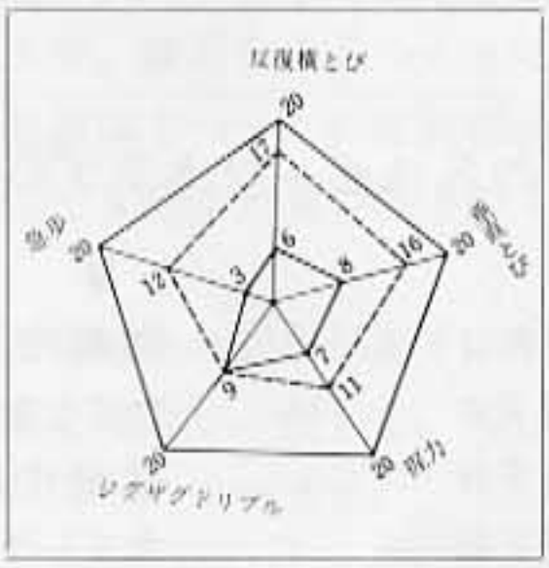
1. 訪問国
   西ドイツ，オーストリア，イタリア，スイス，フランス，英国，オランダの7ケ国
2. 日　程
   昭和47年8月24日～9月18日の26日間
3. 視察目的
   西ドイツ，ミュンヘン市において開かれるオリンピック開会式，競技の見学および日本選手の応援，士気を鼓舞し，あわせて上記各国の経済，スポーツ施設，政治形態を視察します。
4. 参加費
   479,000円（往復の航空運賃，現地におけるバス，汽車，船等一切の交通費，オリンピック入場料，ホテル代，食事代，観光ガイド，渡航手続料，チップ，税金および団員ブレザーコート，出発前の打合せ会費，連絡費用その他雑費一切を含みます。）なお小遣いおよび旅行保険料は各自個人希望なので含みません。
5. 支払方法
   申込と同時に申込金5万円（参加費に繰り入れます）を支払い残額は一括払い，積立払い，分割払い（銀行ローン適用）何れでも可能です。
6. 申込方法
   (財)体力つくり指導協会へ申込み下さい。申込書をお送り申し上げます。

住所　東京都渋谷区代々木4—27—24
(財)体力つくり指導協会

◎あなたの健康つくりをコンピューターで！

◇体力が急速に衰えるのは男42才，女39才です
昭和42年度文部省の「体力，運動能力報告書」はそのように報告しております。

◇体力は努力で恢復することができます。



左図をごらん下さい。実線は第1回の体力テストの結果です。この結果に基づいて科学的にトレーニングを約3ケ月行った結果，点線のように体力が恢復しています。

◇運動処方が絶対に必要
運動不足の解消のために何んでもかんでも運動をしてよいとは限りません。反対にマイナスになることもあります。
その為に丁度お医者さんで薬を処方してもらうようにそれぞれの身体にあった運動の処方が必要です。

◇どうすれば体力を恢復できるか
○綜合内科検診で運動してよいか調べます。
○体力テストで体力の診断をいたします。
○運動処方＝上記の結果一人一人の体力に必要な運動の種類および量と処方をいたします。
○トレーニング＝その処方にもとづいたトレーニングを行なうわけです。トレーニングの指導もいたします。

◇コンピューター診断には
医学問診……病気の早期予防のために。
体力診断……積極的な体力つくりに。
環境診断……心の健康に，精神的ストレスの測定をいたします。
栄養診断……健康づくりに栄養点検は不可欠です。

◇コンピューター診断料

1項目　　500円

◇コンピューター診断申込先

(財)体力つくり指導協会

東京都渋谷区代々木4—27—24

TEL (379) 2581

◎賛助会員募集

財団法人「体力つくり指導協会」は0才から100才までの体力つくりをモットーに，運動，栄養休養の三つの面から国民の健康増進と体位，体力の向上をめざして実践活動を行なっています。

その活動をより充実させ，拡大するためにも，多くの方々の御賛同，御協力をいただきたく，ここに賛助会員を募集いたします。

賛助費　1口2000円（1口以上何口でも）

特　典　○機関誌無料配布いたします。

○施設の利用の優遇が行なわれます。

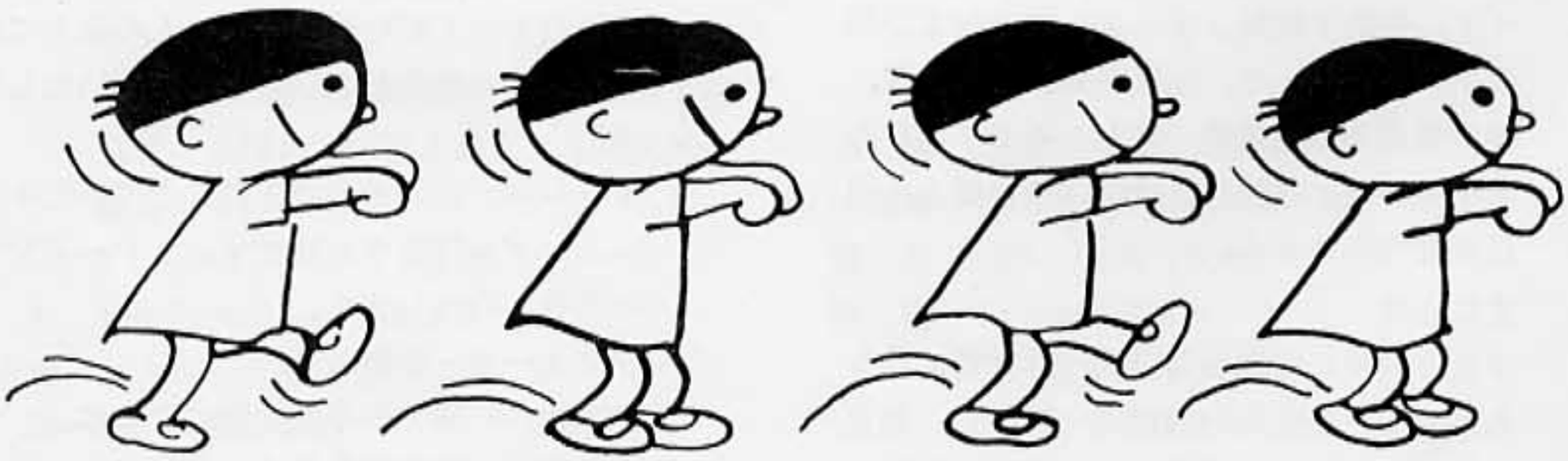
申込先　(財)体力つくり指導協会

東京都渋谷区代々木4—27—24

TEL (379) 2581

● 本年度の各スポーツクラブの夏山教室は下記の如く実施されます。

日　時	場　所	スポーツクラブ
7月28日 ～ 7月30日	尾瀬片品高原	池上スポーツ普及クラブ
7月30日 ～ 8月1日	たてしな女神湖	鳩ケ谷スポーツクラブ
8月3日 ～ 8月5日	尾瀬片品高原	池上スポーツ普及クラブ
8月5日 ～ 8月7日	たてしな女神湖	オーエヌ体力つくり教室
8月6日 ～ 8月8日	富士西湖	駒込スポーツクラブ
8月8日 ～ 8月10日	志賀高原	幼児体育研究会
8月12日 ～ 8月14日	菅平高原	セントラル・スポーツクラブ
8月18日 ～ 8月20日	鹿沢高原	江戸川台スポーツクラブ
8月23日 ～ 8月25日	高ボッチ高原	体力つくり指導協会
8月26日 ～ 8月28日	日光光徳牧場	江戸川台スポーツクラブ



編　集　後　記

☆ 第１回の編集会議が開かれたのは１月17日であった。小野副理事長を中心に，各スポーツクラブの編集代表者がレスリング協会やスポーツマンクラブの会議室で編集に当り，やっと創刊号を刊行することが出来ました。これもひとへにご投稿いただきました諸先生方とクラブ編集代表者のご協力の賜物と深く感謝すると同時に今後のご支援をお願いする次第です。

☆ 健康・体力つくりの秘訣に東大石河先生の「歩く効用」を掲載いたしました。人間のもっとも基本的な運動歩くことについての効用を説いた論文です。よろしくご一読下さい。中西先生の「体力測定について」は特に体力つくりの指導者各位には必読のものです。また，企業体における体力つくり活動の例として，トヨタ自動車工業（株）の現況報告をいただきました。企業体においても体力つくり運動を積極的に推進する機運が最近非常にたかまって来ております。職場の体力つくりにたづさわっている方々は，是非参考にしていただきたい。健康体力つくりの秘訣欄は斯界の権威のご投稿を連載いたします。また，職場の体力つくり欄は企業の体力つくり運動の現況報告をシリーズで掲載していきます。

☆ 創刊号であるため財団法人体力つくり指導協会の記事が多く，やや内容がかたいものになってしまいました。次号はより内容を充実し，楽しく，親しめるものにして行きたいと考えています。読者のご投稿をお待ちしています。

（財）体力つくり指導協会機関誌

か　ら　だ

〈定価 100円〉

発行　昭和45年8月10日

編集兼　財団法人体力つくり指導協会

発行人　理事長　笹　原　正　三

印刷所　誠心堂印刷株式会社
東京都文京区本郷３丁目18－13
ＴＥＬ　東京（813）3931（代表）

発行所　財団法人体力つくり指導協会
東京都渋谷区代々木4-27-24
ＴＥＬ　東京(379) ２５８１

祝　発刊

OOC
体操・トレーニング用品専門店
オリンピックプロダクト株式会社
東京都渋谷区代々木4－27－24　〒151
Tel.（03）370－5540・379－2334
代表取締役　笹　原　正　三

オーエヌ 体力つくり教室
〈大塚駅前〉豊島区南大塚3－44－11
冷暖房完備　フサカビル5階 Tel(984)9565
■ 幼児コース　■ 児童コース
■ 婦人コース　■ 青壮年コース

貴方を美しくする相談室
ビューティードック
東京都渋谷区代々木4－27　〒151
TEL　(03)　370－3094
理学美容研究所長　川　崎　享　二

世界制覇へ
タイガー
スポーツシューズ
オニツカ株式会社
東京都墨田区緑2－18－12
TEL　(03)　634－8331

日本レジャー株式会社
東京都渋谷区桜ヶ丘町40
TEL　(03) 463－5322
代表取締役　菊　川　忠　雄

メリヤス製品縫製会社
有限会社 塚越メリヤス工場
栃木県足利市常盤町17
TEL　(0284)　4－5794
代表者　塚　越　関　一

全国健康食品協会々員
健康食品のトップ商社
全国有名百貨店健康食品売場へ
森谷健康食品株式会社
東京都杉並区西荻南3－4－6
TEL　(03) 333－8241(代表)

株式会社 明興社
東京都千代田区富士見2の8の7
TEL (03) 261－9630
代表取締役　杉　本　照　明
体力測定器具，生理電気測定器機製造販売

品川信用組合
東京都品川区南品川3－6－53
TEL (03) 474－1333(大代表)
理事長　島　本　正　一
常務理事　作　藤　　進

定価　百円